

## Het opladen van je energie

Daniël Yuno, 12 maart 2008

Vandaag gaan we het hebben over energie. Veel mensen voelen zich moe en leeg en hebben het gevoel niet genoeg energie te hebben voor hun dagelijks leven en hun dagelijkse routine. Zij voelen zich leeg en hebben fysieke, mentale en emotionele klachten. Deze situatie wordt gecreëerd door het feit dat we geprogrammeerd zijn om te gehoorzamen en ons aan te passen aan alles om ons heen. We zijn geprogrammeerd om ons aan te passen aan onze dagelijkse routine, aan de taken die we moeten vervullen en om andere mensen tevreden te stellen. Als we kijken naar ons dagelijks leven, zien we dat we vanaf het moment dat we opstaan tot het moment dat we gaan slapen bezig zijn met het verbruiken van energie. Ook tijdens onze slaap verbruiken we energie. De meeste mensen kunnen tijdens hun slaap hun spieren niet ontspannen. Als gevolg daarvan worden ze wakker met pijn in hun schouders, nek, rug of met hoofdpijn. Velen van ons zijn niet te stoppen energieverbruikers. We zijn ons niet bewust van ons vermogen om energie te creëren. Er zijn **vier** hulpmiddelen die we kunnen gebruiken om energie op te bouwen.

**Het eerste hulpmiddel** is: op de juiste manier ademen. Door adem te halen hebben we een wisselwerking met de kosmische energie. Energie die voor iedereen gratis voor gebruik aanwezig is. We kunnen deze kosmische energie niet gebruiken als onze opslagruimte vol is. We kunnen haar niet gebruiken als we op een verkeerde manier ademen. Want dan kan slechts een kleine hoeveelheid lucht zijn weg vinden naar onze longen. Om op de juiste manier adem te halen moeten we goed leren uitademen. Daarom concentreren yogies zich bij het lesgeven op hoe je adem moet halen om je longen te reinigen van al die smerige, gebruikte, vernietigende energieën die in ons lichaam zitten. Het eerste wat je kunt doen als je een gebrek aan energie voelt is ademen. Het is heel simpel te doen en de lucht is overal gratis beschikbaar. Dus niet gewoon ademen maar op de **juiste** manier ademen. En dat betekent, leren om volledig uit te ademen. Om je longen zo leeg te persen dat ze volledig, echt volledig leeg zijn. Daarna adem je in door je neus en vul je eerst je buik en daarna je borstkas met lucht. Dit is het allereerste wat je zou moeten doen. Je kunt ook aandacht schenken aan het feit dat als je moe bent je niet op de juiste manier ademhaalt. Je ademt bijna helemaal niet. Als je moe bent, zit je niet meer rechtop. Als je moe bent, sluit je je lichaam af, sluit je je hart af, sluit je je longen af en dan stort je in. Je hele lichaam stort in en om de paar minuten zucht je diep door gebrek aan lucht. Ademen is het eerste hulpmiddel dat je moet en kunt gebruiken om je energieniveau te verhogen en om energie te krijgen.

**Het tweede hulpmiddel** is: het eten van het juiste voedsel. Het eerste hulpmiddel, het op de juiste manier ademen, samen met het eten van het juiste voedsel zijn gewoonten en hulpmiddelen die met consumeren te maken hebben. Dingen die we tot ons nemen van buiten naar binnen. Je bent voor een groot deel wat je eet. Als je komkommers of verkoelend fruit eet, word je koud. Als je veel kaas en melkproducten eet, zul je een moeras worden, zul je nat land worden, waterig worden. De meeste Nederlanders zijn waterige mensen. Kijk maar naar ze, het vuur kan er niet uit en ze lopen rond met roodachtige gezichten en ze zijn slap en waterig. Ook ons fruit zit vol water. Eet dus het juiste voedsel en eet het op de juiste manier. Verzamel kennis over je lichaam en de bestanddelen waaruit het is opgebouwd en

creëer een balans. Het juiste voedsel eten betekent ook eten op de juiste tijden. Weet wanneer je moet eten. Eet nooit in de eerste drie uur nadat je opgestaan bent tenzij je zware ademhaling- of yogaoefeningen gedaan hebt die je lichaam al gereinigd hebben. Gebruik in die drie uur nadat je opgestaan bent alleen vloeistoffen als water of puur vruchtensap. Eet niet in de drie uur voordat je naar bed gaat. Kort samengevat: je zou twaalf uur per dag niet moeten eten. Op zijn minst twaalf uur per dag. Dit is gebaseerd op zes uur slaap, drie uur voor je gaat slapen en drie uur nadat je wakker geworden bent. Waarom is dat zo belangrijk? Het is net als bij ademen. Als je steeds eet, raak je vol met ongebruikte energie die je niet kunt verteren en als je de energie niet kunt verteren, wordt het een gif. Het begint je lever, je nieren, je milt, je longen en je bloedstroom te beïnvloeden en als je bloed te rijk is, word je ziek en kun je er zelfs aan sterven. Veel mensen sterven niet aan vetzucht maar aan teveel eten. Het bloed wordt te rijk en kan niet door het lichaam getransporteerd worden. Wat eten we en wanneer eten we? Als je moe bent, eet dan geen zwaar voedsel. Als je moe bent, eet dan fruit of noten en kauw goed. Drink niet teveel tijdens het eten. Voor een westerling die in de stad woont en kantoorwerk doet, is 2½ liter vloeistof per dag genoeg. Als je teveel drinkt, is je lichaam alleen maar bezig met verteren, transporteren en het kwijtraken van dit teveel aan vloeistoffen. Maar drink ook niet te weinig. Dit zijn de eerste twee hulpmiddelen en die hebben beide met consumeren te maken.

**Het derde hulpmiddel** is: juiste gedachten. Je bent wat je denkt. Er zijn gedachten die je energie consumeren, die energie vretende emoties opwekken zoals: haat, boosheid, frustratie, jaloezie, agressie en angst. Als je moe bent, creëer dan gedachten die je positieve energie geven. Creëer met je gedachten geen zorgen. Je kunt het verleden niet beter maken. Het heeft geen zin om je zorgen te maken over het verleden. Ook de toekomst kun je niet rooskleuriger maken. Het heeft geen zin om je zorgen te maken over de toekomst. Je kunt het huidige moment juist maken door de juiste gedachten en de juiste acties. Maak je er geen zorgen over maar maak het waar. Mensen gebruiken vaak de term 'Wees in het hier en nu'. Voor de mind is dit te abstract om te begrijpen. Waar is hier en waar is nu? Zeg in plaats daarvan tegen jezelf: 'Ik creëer dit moment'. 'Ik ben verantwoordelijk voor de resultaten van dit moment'. 'Ik ben me bewust van dit moment'. Creëer het. Dit derde hulpmiddel, de juiste gedachten, heeft met manifestatie te maken.

**Het vierde hulpmiddel** is: juiste acties. Het is nuttig en effectief om energie te verkrijgen door de juiste acties. Sommige acties die gedomineerd worden door je vermoeidheid, kunnen je vermoeidheid zelfs verergeren. Sommige mensen gaan als ze moe zijn op de bank zitten of naar bed. Soms is de juiste actie contact maken met een energiebron. De natuur is een energiebron. Ga niet achter de computer of de televisie zitten, ga niet eten, doe geen denkwerk en ga niet lezen. Vind de dichtstbijzijnde energiebron en verbind je ermee, net als een USB stekker, en gebruik haar. Verbind je ermee door middel van fysiek contact en je ademhaling. Het heeft geen zin om een boom te omhelzen als je niet op de juiste manier ademhaalt. Adem helemaal uit en adem de energie van de boom dan in. In het verleden waren mensen gewend om dicht bij de natuur te leven. Vroeger was dat in ons geprogrammeerd. De boer hoeft hier allemaal niet over na te denken. Hij wordt wakker met het natuurlijke tempo van de zon, gaat naar buiten en ademt de lucht diep in en dan helemaal uit. Hij pakt een hand aarde en hij ruikt en voelt de aarde. Is ze te nat of te droog? Een goede boer weet wat hij mist in de aarde door te ruiken of te proeven, net als een goede

dokter de urine of het zweet van iemand proeft. Wij leven geïsoleerd van de natuur. Wij wonen in flats, we wonen in gebouwen en constructies van cement. We zijn vergeten hoe we dat moeten doen. Wij worden geconsumeerd door onze manier van leven. Wij consumeren niet, we worden geconsumeerd door energie in plaats dat wij energie consumeren. Als je wilt beginnen om jezelf energetisch te helen, gebruik dan deze vier hulpmiddelen. Ze zijn heel simpel toe te passen. Ze zijn gratis. Je hebt ze meegekregen bij je geboorte. Wees je van ze bewust. Gebruik de volgende keer dat je moe bent op zijn minst een van deze vier hulpmiddelen. De eerste is het belangrijkste. Op de juiste manier ademen. De allerbelangrijkste! Zonder deze zijn de andere hulpmiddelen waardeloos.

